

Doe-ditjes en voorzeggertjes voor leraren voor executieve vaardigheden

'Hoe richt ik me meer op de executieve vaardigheden in mijn alledaagse handelen?'

Bovenstaande vraag wordt mij regelmatig gesteld. Vaak aangevuld met: *'Hoe doe jij dat, wat zeg je tegen jouw leerlingen?'* In vrijwel elke workshop die ik geef over executieve vaardigheden komt deze vraag wel voorbij. En alhoewel ik er veel aandacht aan besteed in mijn workshops blijft de vraag leven. Leraren zien namelijk het belang van werken aan executieve vaardigheden, maar blijven toch tegen het 'hoe' en 'wat zeg ik dan' aanlopen. Er is dus meer nodig! Dat doe ik graag op deze manier, door tips te geven 'hoe' je dat kunt doen, de doe-ditjes. En door inzicht te geven in 'wat' je tegen jouw leerlingen kunt zeggen in verschillende situaties, de voorzeggertjes. Ik deel dit open, zodat iedere leraar hiervan kan profiteren, maar de inhoud landt natuurlijk beter als je een workshop bij mij hebt gevolgd. Op de laatste pagina vind je hierover meer informatie.

Praten over executieve vaardigheden

We gebruiken onze executieve vaardigheden altijd en overal. Dat betekent dat je er bij jouw leerlingen tijdens de instructie, het zelfstandig werken, het omgaan met elkaar, een beroep op doet. Het helpt jouw leerlingen als je hun executieve vaardigheden aanspreekt. Dat aanspreken doe je op niveau van leerlinggedrag. Je gebruikt 'actieve' taal om executieve vaardigheden aan te zetten en aan te spreken. Dus niet: 'Let allemaal even op want ik moet iets belangrijks zeggen'. Maar wel: 'Maak je handen even leeg en kijk even naar mij, geef mij jouw aandacht, want ik ga iets vertellen waar je aandacht hard bij nodig is'.

Enorm belangrijk is dus wat je zegt tegen leerlingen en wat je van ze verwacht. Maak je taal 'executief'. Dat doe je door stil te staan bij waar jouw boodschap een beroep op doet. Doet dat wat je zegt of verwacht een beroep op hun aandacht, concentratie of focus? Benoem dat! Doet het een beroep op ordelijkheid en netheid, het maken van een plan? Geef dat aan! Of is het bij een les belangrijk dat ze tijdsgericht werken? Zeg het! Verandert er iets en moeten leerlingen meebuigen of schakelen? Leg dat uit!



Gebruik een taal

Om dit te kunnen doen heb je wel een taal nodig. Een taal om met leerlingen over de executieve vaardigheden te kunnen spreken op een manier die begrijpelijk voor ze is. Een EF-taal dus. Er zijn er verschillende op de markt, kijk welke bij jouw klas/school past. Inkoppertje: als je dit doet, hanteer dan schoolbreed dezelfde begrippen.

[EF's2therescue](#) beschreven in Executieve functies bij kinderen en adolescenten, Dawson & Guare (2019) → in de Nederlandse uitgave worden de Nederlandse personages genoemd (metaforen met begrippen)

[Breinkrachten](#) uit Breinhelden van B. Herrewijn e.a. (volledig onderwijsprogramma)

[Luchthavenmetafoor](#) van Leren Leren Nederland (gesprekskaarten en toolbox)

[Bootmetafoor](#) van Zien in de Klas (kaarten met op elke kaart een spel)

[Autometafoor](#) van Ans Ramaut (spel, hulpwaaiers, lespakket)

Mis je een metafoor in het rijtje? Stuur me een [mailtje](#).

Zo! Heb je een taal? Lees dan de rest!



Let op: ik hanteer de officiële benaming van de verschillende executieve vaardigheden. Vervang deze door de begrippen van de 'taal' die jij gekozen hebt.

DOE-DITJES

Hieronder volgt een opsomming van een aantal DOE-DITJES die je als leerkracht (waarschijnlijk al) doet of kunt doen, maar waarvan je mogelijk nog niet zo goed inzichtelijk had op welke executieve vaardigheden ze een beroep doen. **Vink het eerste hokje af als je dit al doet, vink het tweede hokje af als je er ook EF-taal bij gebruikt.**

Teruggrijpen op eerder geleerde vaardigheden

Teruggrijpen op eerder aan bod gekomen informatie / kennis

Benoemen van de kern (van de les / instructie)



Voorkennis activeren (teruggrijpen op álle relevante kennis)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Kladblaadje of wisbordje laten gebruiken	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(Laten) herhalen van lesstof	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(Laten) samenvatten (in kernwoorden, kernstappen)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(Aan)leren door voordoen – nadoen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(Aan)leren door voor-koor-door	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(Aan)leren door ik-wij-jullie-jij	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(Aan) leren door meeschrijven (bordwerk)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Strategiekaarten / herinneringskaarten aanreiken	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Instructie kort en bondig geven	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Veelvuldig (in)oefenen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Inzetten van liedjes / rijmpjes / versjes / dansjes / ezelsbruggetjes	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Deze DOE-DITJES ondersteunen het WERKGEHEUGEN!

Oefening:

Kies 2 DOE-DITJES die het WERKGEHEUGEN ondersteunen, voer ze uit en bedenk daar ook 'taal' bij. Schrijf jouw 'taal' op:

1

2



Een stiltegebaar / stopgebaar hanteren	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Belonen van gewenst gedrag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Denktijd bieden (nadenken voordat je doet)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Leerlingen vragen hun rustige stem te gebruiken	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
In gesprek gaan met leerlingen over hun gedrag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Leerlingen leren 'verstandig' te reageren	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tijd bieden om emoties te laten zakken	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Externe afleiders / prikkels reduceren	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Gelegenheid bieden om energie kwijt te kunnen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Leerlingen om leren gaan met uitgestelde aandacht (bijvoorbeeld wachten op de beurt)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Gelegenheid bieden om staand, met zitbal/-kussen te werken	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Bewegend leren inzetten voor het verwerken van leerstof / beweegbehoefte van leerlingen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Deze DOE-DITJES ondersteunen de IMPULSCONTROLE!

Oefening:

Kies 2 DOE-DITJES die de IMPULSCONTROLE ondersteunen, voer ze uit en bedenk daar ook 'taal' bij. Schrijf jouw 'taal' op:

1

2



Duidelijke regels en afspraken	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Overzichtelijk klassenstructuur / dagstructuur	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Externe afleiders / prikkels reduceren	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Afbakenen / verduidelijken	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Veranderingen aankondigen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Lesovergangen soepel en rustig laten verlopen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Modellen hoe je omgaat met veranderingen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Duidelijke verwachtingen scheppen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Extra instructie / uitleg geven als dat nodig is	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Daad bij het woord voegen (voorspelbaar zijn, aan beloftes houden)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tijd bieden om te schakelen en bijkomende emoties te laten zakken	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<small>Vul zelf in.</small>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Deze DOE-DITJES ondersteunen de COGNITIEVE FLEXIBILITEIT!

Oefening:

Kies 2 DOE-DITJES die de COGNITIEVE FLEXIBILITEIT ondersteunen, voer ze uit en bedenk daar ook 'taal' bij. Schrijf jouw 'taal' op:

1

2



Stappenkaarten aanreiken	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Strategiekaarten aanreiken	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(Leren) samenvatten van de instructie (in kernwoorden)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Werken met een dagritme / -structuur / weekschema	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Bieden van overzicht (vanuit de grote lijnen)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(Aan)leren ordelijk en netjes te werken	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(Aan)leren gestructureerd (planmatig) te werken	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(Leren) verwoorden van de te nemen stappen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(Aan)leren hoe plannen bijgesteld kunnen worden	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Prioriteiten leren stellen (Wat moet nu, wat kan later?)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Vul zelf in.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Vul zelf in.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Deze DOE-DITJES ondersteunen de PLANNING!

Oefening:

Kies 2 DOE-DITJES die de PLANNING ondersteunen, voer ze uit en bedenk daar ook 'taal' bij. Schrijf jouw 'taal' op:

1

2



Leerlingen leren een 'dit-heb-ik-nodig-lijstje' te maken	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Leerlingen kunnen de spullen die ze nodig hebben vinden	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(Aan)leren ordelijk en netjes te werken	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Prioriteiten leren stellen (Wat moet nu, wat kan later?)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(Aan)leren initiatief te nemen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(Aan)leren overzicht te hebben en houden	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(Aan)leren probleemoplossend te denken	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Leerlingen leren werken met checklists en lijstjes	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(Aan)leren van organisatietechnieken	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Inzetten van coöperatieve rol RegelChef	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Vul zelf in.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Vul zelf in.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Deze DOE-DITJES ondersteunen de ORGANISATIE!

Oefening:

Kies 2 DOE-DITJES die de ORGANISATIE ondersteunen, voer ze uit en bedenk daar ook 'taal' bij. Schrijf jouw 'taal' op:

1

2



Werken met een dagritme / -structuur / weekschema	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tijdschattingen leren maken (Hoe lang heb je nodig om...?)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Inzetten op het ontwikkelen van tijdsbesef	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Maken van een tijdplan (opdelen van de taak tegen tijd)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Modelen van tijdbewaking	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(Aan)leren van tijdbewaking	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Inzetten van coöperatieve rol TijdChef	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Leerlingen meenemen in de tijdstatus	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(Aan)leren hoe om te gaan met tijdsdruk	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Leren werken met verschillende tijdsindicatoren (timers, zandlopers etc.)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<small>Vul zelf in.</small>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<small>Vul zelf in.</small>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Deze DOE-DITJES ondersteunen de TIME-MANAGEMENT!

Oefening:

Kies 2 DOE-DITJES die de TIME-MANAGEMENT ondersteunen, voer ze uit en bedenk daar ook 'taal' bij. Schrijf jouw 'taal' op:

1

2



(Laten) herhalen van de instructie	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Wijzen op actieve lichaamshouding / zithouding	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Laten benoemen van de eerste stap	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Ondersteunen bij het maken van een plan	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Bezoekronde lopen gericht op goed starten	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tijd bieden om alles klaar te leggen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Expliciet 'aan' zetten / startmoment duiden	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Inzetten van motiverende ondersteuning	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Inzetten van activerende of coöperatieve werkvormen (actief meedoen)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Leerstof in stukken leren opdelen (t.b.v. behapbaarheid en overzicht)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<small>Vul zelf in.</small>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<small>Vul zelf in.</small>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Deze DOE-DITJES ondersteunen de TAAKINITIATIE!

Oefening:

Kies 2 DOE-DITJES die de TAAKINITIATIE ondersteunen, voer ze uit en bedenk daar ook 'taal' bij. Schrijf jouw 'taal' op:

1

2



Hanteren van focus gebaar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Expliciet vragen om / wijzen op aandacht	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Leer leerlingen omgaan met uitgestelde aandacht	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Hanteer een aandachtsmeter op klassenniveau	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Gebruik maken van aandachtactiverende oefeningen (zoekboeken, zoek het dier, luister-/ reactieoefeningen enz.)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Bewerkstelligen van rust in de klas (zacht klasrumoer, rustgevende muziek etc.)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Inzetten van aandachtsbevorderende technieken (van energizers tot ademhalingsoefeningen)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Aanbieden van prikkelreducerende mogelijkheden (scherm, koptelefoon, stilte ruimte)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Faciliteren van prikkelrustige omgeving (= georganiseerde omgeving en niet per sé prikkelarm of -neutraal)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Aanzetten van aandacht middels activerende of coöperatieve werkvormen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<small>Vul zelf in.</small>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<small>Vul zelf in.</small>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Deze DOE-DITJES ondersteunen de AANDACHT!

Oefening:

Kies 2 DOE-DITJES die de AANDACHT ondersteunen, voer ze uit en bedenk daar ook 'taal' bij. Schrijf jouw 'taal' op:

1

2



Leren benoemen van emoties van 'ik' of 'de ander'	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Uitspreken van ruzies en conflicten	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Benoemen / identificeren van emoties	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Creëer een groeps sfeer waar alle emoties er mogen zijn	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Leer kinderen emotieregulerende zelspraak	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Gebruik (leren) maken van emotiewijzers	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Heb persoonlijke gesprekjes met leerlingen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Modelen van copingstrategieën	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Ondersteunen bij het vinden van een passende copingstrategie	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Bieden van regulatietools (even afkoelen, time-in, time-out, ontprikkelen met tools etc.)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<small>Vul zelf in.</small>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<small>Vul zelf in.</small>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Deze DOE-DITJES ondersteunen de EMOTIEREGULATIE!

Oefening:

Kies 2 DOE-DITJES die de EMOTIEREGULATIE ondersteunen, voer ze uit en bedenk daar ook 'taal' bij. Schrijf jouw 'taal' op:

1

2



Doelen leren opdelen in subdoelen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Model doorzetgedrag	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Heb persoonlijke gesprekjes met leerlingen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(Aan) leren van gebruik van groeitaal (Mindset-ideologie)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Geef 'eerlijke/verdiende' complimenten en opbouwende kritiek	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Leg uit hoe leren werkt (bijv. a.d.h.v. Leerkuil / Iceberg of succes)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
'Belonen' van doorzetgedrag / 'feestje vieren' als doel behaald is	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Maak leren zichtbaar (bijvoorbeeld met doelenpaden waarbij leerlingen zichzelf naar 'voren' kunnen schuiven)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(Leren) hanteren van bemoedigende taal/zelfspraak (peptalk)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Leerstof in stukken leren opdelen (t.b.v. behapbaarheid en overzicht)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Zet activerende en/of coöperatieve werkvormen in (teamspirit)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<small>Vul zelf in.</small>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Deze DOE-DITJES ondersteunen het DOELGERICHT DOORZETTINGSVERMOGEN!

Oefening:

Kies 2 DOE-DITJES die de DOELGERICHT DOORZETTINGSVERMOGEN ondersteunen, voer ze uit en bedenk daar ook 'taal' bij. Schrijf jouw 'taal' op:

1

2



Stimuleren van nakijken van eigen werk (evt. a.d.h.v. lijstje)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Leerlingen leren feedback te ontvangen en te geven	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(Leren) werken met succescriteria / controlelijstjes	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Expliciete aandacht voor (zelf)evaluatie* en (zelf)reflectie*	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Ondersteunen bij en aanleren van zelfmonitoring*	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Heb persoonlijke gesprekjes met leerlingen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Maak leren zichtbaar (bijv. in portfolio)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Bied DenkTijd (zodat een weloverwogen stap/beslissing wordt gezet)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Leerlingen zicht leren krijgen op wat/ hoe het werkt voor/bij hun (zelfinzicht*)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
(Leren) gebruiken van zelfsturingsmethodieken (bijv. Beertjes van Meichenbaum)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<small>Vul zelf in.</small>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<small>Vul zelf in.</small>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Deze DOE-DITJES ondersteunen de METACOGNITIE!

Oefening:

Kies 2 DOE-DITJES die de METACOGNITIE ondersteunen, voer ze uit en bedenk daar ook 'taal' bij. Schrijf jouw 'taal' op:

1

2



VOORZEGGERTJES



Hieronder staan voorzeggertjes op rij gesorteerd naar situatie en lesmoment. Het zijn voorbeelden. Wellicht gaat het bij jou in de klas net even anders. Probeer de voorbeelden niet af te doen met 'dat geldt niet bij mij in de klas / bij ons op school', maar daag jezelf uit om het om te buigen naar hoe het wel bruikbaar zou zijn voor jou. Om voor jou duidelijk te maken wat bedoeld wordt, is elk voorbeeld wat taliger en uitvoeriger beschreven dan je het waarschijnlijk in de praktijk zal zeggen. Ook is gebruik gemaakt van de officiële benamingen waardoor het wat formeler klinkt. Hopelijk kun je hier doorheen kijken. Vertaal het naar jouw EF-taal.

Instructies:

- *'Bij deze les staan we stil bij / gaan we werken aan [doel]. Om [doel] te kunnen bereiken moet je je werkgeheugen (kunnen onthouden en doen) en doelgericht doorzettingsvermogen gebruiken.'* *'Welke executieve vaardigheden hebben we nog meer nodig?' (bijv Aandacht/focus en time-management (werk op tijd indelen om op tijd klaar te zijn))*
- *'Om je werkgeheugen te helpen schrijven we stappen/denkstappen op een kladblaadje of wisbordje op.'*
- *'Bedenk na de uitleg/instructie uit hoeveel stappen de taak bestaat. Naast het bedenken van stappen is het ook handig dat je nadenkt over wat je nodig hebt. Je gebruikt jouw vaardigheden op het gebied van planning en organisatie dus hiervoor'*
- *'Ik herhaal nog even wat we gaan doen en dan laat ik jullie het herhalen.....dat helpt jouw werkgeheugen'*
- Praat niet aan één stuk, maar neem even een adempauze. Laat wat je gezegd hebt even landen bij de leerlingen. Zeg bijvoorbeeld:
 - o *'Denk even na over wat ik net heb verteld, dat helpt jouw [werkgeheugen, aandacht/focus etc]'*
 - o *'Schrijf [kernwoord die jij geeft n.a.v. stukje instructie] op. Met deze kernwoorden ondersteunen we het werkgeheugen, zodat je straks snel weet wat je moet doen, maar het ondersteunt ook jouw vaardigheden op het gebied van planning en organisatie, zodat je makkelijker en sneller een plannetje kunt maken en de spullen kunt regelen die je nodig hebt. Je hebt zo meer overzicht.'*
- Bied informatie aan via verschillende inputkanalen (visueel en auditief).



Bijvoorbeeld:

- *'Ik ga vertellen wat we gaan doen, daar hebben we onze Oren-werkgeheugen voor nodig en ik ga laten zien wat we gaan doen, daar is Ogen-werkgeheugen voor nodig.'*
- *'Ik zie dat ik jouw Oren-aandacht/focus en Ogen-aandacht/focus nog niet heb'. (En bij onderuitgezakte kinderen: 'En jouw Lijf-aandacht/focus (nog) niet.)'*

Lesovergangen / afronden activiteit / starten (volgende) activiteit:

- Eindig de les eerst 'goed' voordat je aan de ander begint. Zorg voor een aantal 'exits' of 'uitcheckers' die het einde duiden. Dit is goed voor de cognitieve flexibiliteit: schakelen van het een naar het ander heeft ook even tijd nodig. Dit kun je ook benoemen: *'we hebben net [activiteit] afgerond, we gebruiken onze cognitieve flexibiliteit en schakelen over naar [volgende activiteit]'*. Start de volgende les expliciet.
- Zorg voor regels en afspraken met betrekking tot rondlopen/ spullen inleveren of pakken etc. Zo heb je een 'flow' in de lesovergangen op gebied van 'doen', met je woorden kun je dan de overgang benoemen. Bijvoorbeeld:
 - *'Het groepje van [naam] legt nog even de laatste dingetjes weg, zij doen dat stil en met aandacht/focus en als zij zitten, buigen we om / gaan we door naar de volgende activiteit en leg ik uit wat we gaan doen.'*

Ordelijk en netjes zijn / werken:

- *'Als we netjes en geordend werken hebben we meer overzicht. Dat hoort bij?' (planning en organisatie)*
- *'In deze laatste paar minuutjes wil ik dat je je laatje/kastje bekijkt en deze even netjes maakt. Gooi weg wat er niet in hoort / hoeft.'*
- Geef zelf het goede voorbeeld (opgeruimd bureau, overzichtelijke indeling van materiaal aan de muur, ordelijk bordwerk), maar model / verbaliseer ook als het even niet goed gaat:
 - *'O jee, wat is het een rommel op mijn bureau, zo mis ik overzicht en dat helpt niet als ik iets moet plannen of organiseren. Dat ga ik zo eerst eens opruimen. Is het bij jullie netjes op jullie tafel?'*



- *'Kijk het staat op het bord.....maar hey, met al dat andere erbij, is het niet duidelijk, ik veeg even weg wat weg kan (overbodige prikkels verwijderen)..... kijk, nu kunnen we goed zien waar we onze aandacht op moeten richten.'*
- *'Als je merkt dat je tekeningetjes wil maken in je schrift, en stoppen lukt niet, pak dan een kladblaadje. Zo blijft je werk netjes en is het ook veel makkelijker om dingen terug te lezen en terug te zoeken. Zo help je jouw werkgeheugen (het werk blijft overzichtelijk waardoor nalezen makkelijk is) en aandacht/focus (je raakt niet afgeleid door de tekeningetjes).'*
- *Leer leerlingen: sorteren (kleur bij kleur, soort bij soort etc) en ordenen (wat eerst en wat daarna) = overzicht (te onthouden: S00). Zeg bijvoorbeeld:*
 - *'Als je de puzzel wil maken, is het handig als je eerst de stukjes sorteert. Kijk zo, doe de kantjes bij elkaar en de hoekjes, sorteer de rest op kleur. Begin dan met het puzzelen van de kanten. En werk zo verder. Met dit plan heb je overzicht.'*

Taakgerichtheid:

- *'Heb je alles wat je nodig hebt? Zo nee, gebruik je jouw vaardigheden op het gebied van planning en organisatie, loop de stappen nog even na en kijk of je alles hebt.'*
- *'Blijf je time-management gebruiken en houd de tijd in de gaten.'*
- *'Zorg dat je je niet laat afleiden door iets om je heen of door gedachten in je hoofd. Houd je aandacht/focus bij je werk.'*
- *'Als je merkt dat je aandacht/focus minder wordt / verslapt, laad je aandacht/focus weer op door [een bodycheck, een loopje, een ademhalingstechniek etc.]'*
- *'Als het moeilijk wordt en je merkt dat je wil opgeven denk dan aan ['held' van de leerling] en bedenk wat hij/zij zal doen. Zo zet je je doelgericht doorzettingsvermogen in.'*
- *'Als je op wil geven, wat kun je dan tegen jezelf zeggen zodat je jouw doorzettingsvermogen gebruikt?'*
- *'Je bent zo aan het kletsen, dat je geen aandacht hebt voor je werk. Zorg dat je aandacht weer op jouw werk gericht is.'*
- *We gaan zo beginnen, de eerste is [noem eerste stap]. Binnen een minuut, zie ik dat iedereen zijn Taakinitiatie heeft gebruikt en begonnen is met stap 1.'*



Het uitspreken van ruzies / conflicten:

- *'Jullie hebben net ruzie gehad, nu moeten jullie beiden even afkoelen. De emoties moeten weer even zakken, weer reguleren. Bedenk wat jij nu graag even doet om af te koelen.'*
- *'We gaan de ruzie nu uitspreken. Ben je afgekoeld? (emoties gereguleerd) En de jouwe? Een ruzie uitspreken betekent dat we rustig blijven, elkaar laten uitspreken en hiermee dus ook onze impulscontrole gebruiken en ook kijken naar ons eigen gedrag/aandeel. Dat is metacognitie.'*
- Bied verschillende regulatoren aan. Denk aan: even tekenen, even lezen, even met rust laten, even naar een muziekje luisteren, gebruik van een emotiewijzer of emotiethermometer. Leuk om te doen: maak dit lijstje met de leerling(en). Het volgende zou je kunnen zeggen:
 - o *'Laat je emoties maar even tot rust komen. Ga maar even [regulator noemen].'*
 - o *'Als je het lastig vindt om te zeggen wat je voelt, mag je het ook tekenen.'*
 - o *'Kun je zeggen waar je jouw emotie voelt als je [emotie] bent?'*

Zelfstandig werken:

- *'Nu is de bedoeling dat iedereen aan het werk gaat. Gebruik je planning en organisatie, time-management en taakinitiatie'*
- *'Ik zie dat nog niet iedereen zijn aandacht/focus aan heeft / op zijn werk gericht heeft.'*
- *'Let erop dat je je aandacht/focus geeft aan dat wat nu jouw aandacht nodig heeft, niet aan iets anders'.*
- *'Blijf jouw time-management gebruiken. Stel je tijdplan bij als dat nodig is'.*
- [op een moment na de helft van de werktijd] *'Steek je hand op als je in de knoei komt met jouw time-management, ik loop dan even langs voor een tip'.*
- Wijs kinderen tijdens je bezoekreide op hun stappen- of strategiekaartjes en zeg bijvoorbeeld:
 - o *'Blijf denken aan jouw planning en organisatie, vink af wat je hebt gedaan, dat kan jou helpen'.*
 - o *'Ik zie dat je weer veel uit je hoofd doet. Jouw werkgeheugen heeft echt deze strategiekaart nog even nodig. Kijk er naar. En als je een vinkje zet achter het stapje dat je hebt gedaan, gebruik je ook planning en organisatie om het voor elkaar te krijgen.'*



- *'Als je merkt dat je aandacht/focus verslapt, kun je me dat even laten weten. We bespreken samen wat je kunt doen (even pauze, andere zitplaats, even een loopje).'*

Kritisch zijn om eigen werk, evalueren en reflecteren (metacognitie):

- *'Kijk nog eens. Wat deed je eerst?'*
- *'Je deed nu [benoem wat leerling deed], maar je vergat een stap. Wat had je als volgende moeten doen?'*
- *'Als je je metacognitie gebruikt en terugkijkt wat/waar had je (iets) anders kunnen doen?'*
- *'Controleer je werk voordat je het inlevert op [noem 1 ding, bouw het op naar meerdere dingen]. Zo gebruik je je zelfreflectie.'*
- *'Denk eens na over jouw denkstappen. Waren deze passend? Gebruik een 'spiegeltje' en wees eerlijk naar jezelf.'*
- *'Denk eens na over hoe je denkt.'*
- *'Wat kun je doen om te zorgen dat [je dit onthoudt, je dit niet meer doet, enz.]?'*
- Leer leerlingen zelfbeoordelvragen te stellen:
 - *'Houd/hield ik me aan mijn plan? Waarom wel of niet?'*
 - *'Hoe heb ik het gedaan?'*
 - *'Welke tips en tops heb ik voor mezelf?'*

Spullen (gymtas, drankje en hapje) pakken op de gang /lopen op de gang:

- *'Met onze aandacht/focus en impulscontrole aan, gaan we zo om de beurt op de gang ons drankje en hapje pakken. Je impulscontrole staat aan, omdat je rustig doet op de gang en je aandacht/focus staat aan omdat je alleen je drankje en hapje gaat halen, je laat je niet afleiden door anderen.'*
- *'We lopen rustig op de gang, je houdt je in een rent niet, welke executieve vaardigheid is dat? (impulscontrole)'*
- *'Kijk om je heen als je de gang uitloopt, de kleuters gaan ook naar buiten. Zorg dat je ze niet omver loopt. Gebruik je aandacht/focus. Loop rustig. Gebruik je impulscontrole.'*



Nog even dit

Veel van de zaken die aan bod zijn gekomen, komen neer op jouw houding als leerkracht (is die responsief en sensitief?), de mate waarin en hoe jij verbaliseert en hoe jouw klassenmanagement staat. Houd jezelf dus een spreekwoordelijk spiegelkje voor en kijk waar er voor jou nog winst te behalen valt. Tip: ga eens bij een collega kijken. Dat zorgt altijd voor nieuwe inzichten en 'o ja, zo kan het ook!'-momentjes.

Mis je nog iets?

Ik houd me aanbevolen voor aanvullingen. Mis je een metafoor? Een DOE-DITJE? Een VOORZEGGERTJE? Laat het me weten! Je kunt ze sturen naar info@esthereducatief.nl

Ook leuk!

Eind februari 2023 ben ik geïnterviewd door Stefaan Vanparrys over executieve functies versterken in de klas. Een aantal zaken die ik in dit document beschreven heb, komen ook naar voren in dat interview. → [Klik hier voor het interview met Stefaan Vanparrys.](#)

Een workshop bij jou op school

Wil je na het lezen van de doe-ditjes en voorzeggertjes meer weten over executieve vaardigheden? En hier schoolbreed mee aan de slag? Dat kan! Ik verzorg workshops over dit onderwerp. In mijn workshops leer ik je niet alleen de belangrijkste dingen die je moet weten, ik koppel dit gelijk naar de praktijk en geef inzicht in wat je kunt doen en de volgende dag gelijk kunt toepassen! Stuur me een [mailtje](#) als je meer informatie wilt en/of benieuwd bent naar de kosten. Voor scholen/instellingen die dat willen maak ik een [teaserpagina](#) op mijn website.

*Zelf..., zelf..., zelf..., zelf....

Verklaring van een aantal 'zelf...'-begrippen:

Zelfevaluatie: Dit is een evaluatieproces waarbij je eigen prestaties, gedrag en vaardigheden onder de loep neemt om ervan te leren en te groeien. Technisch gezegd houdt het een proces in waarbij je eigen acties en resultaten observeert, analyseert en verbetert.



Zelfreflectie: Hiervoor ga je bij jezelf naar 'binnen' en sta je stil bij hoe je werkt, welke keuzes je daarbij maakt, welke vaardigheden je inzet en welke gevoelens daarbij naar voren komen. Het gaat hier meer om bewustwording dan om beoordeling.

Zelfmonitoring: Je bewust zijn van je eigen handelingen, denken en emoties. Wat je doet, wanneer je het doet. Je kunt het zelfs letterlijk bijhouden bijvoorbeeld in een dagboek. Monitoring houdt ook 'bewaken' in. Dat zorgt ervoor dat je kunt bijsturen.

Zelfinzicht: Het kennen van de eigen sterke en minder sterke kanten, weten waar persoonlijke interesses liggen en op welke vlakken 'er nog werk aan de winkel' is.

Zelfbeheersing: Controle hebben over eigen gedrag, eigen emoties in de hand hebben, weten hoe je escalaties kunt voorkomen, in staat zijn om met eigen emoties om te gaan.

Zelfsturing: Je voelt je verantwoordelijk voor het eigen leerproces, je stelt doelen en zet door als iets tegenzit. Zelfsturing gaat ook over jezelf in beweging brengen, te starten en een plan te hebben.

Zelfregulatie: Het is het vermogen om goede keuzes te maken uit de eigen gedragsmogelijkheden en deze gedragingen zelf of samen met anderen te realiseren, evalueren en verbeteren. Afstemmen op de omgeving is daarbij belangrijk. Dat gebeurt aan de hand van signalen en feedback uit de omgeving. Je zou kunnen zeggen dat bij zelfregulatie alle andere 'zelf...'-begrippen samen komen.

Esther Monfils
maart 2023

Verwijzen? Dat mag! Doe het zo: Monfils, E. (2023). *Doe-ditjes en voorzeggertjes voor leraren voor executieve vaardigheden*. Gratis download via www.esthereducatief.nl, verkregen op [datum].

Verspreiden? Liever niet! Wijs anderen op mijn website www.esthereducatief.nl. Zij kunnen hier een eigen exemplaar aanvragen.



Bronnen

Dawson, P. & Guare, R. (2019). *Executieve functies bij kinderen en adolescenten, een praktische gids voor diagnostiek en interventie*. Amsterdam: Hogrefe.

<https://wij-leren.nl/zelfregulatie.php>, geraadpleegd op 5 maart 2023.

